

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
Е.В. Некоз
(приказ от 29.08.2023 № 382)

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Оранжевый мяч»**
направление «спортивно-оздоровительное»
для обучающихся 6 «А.Б.В», классов
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сагидулина Клавдия Стефановна
учитель физической культуры

г. Константиновск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности для 6-х классов спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).
2. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в ред. Федеральных законов).
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Письма Министерства образования РФ от 02.04.2002 года № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».
6. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 2 на 2023-2024уч. год.
7. Учебного плана МБОУ СОШ № 2 г. Константиновска на 2023-2024 уч. год.
8. Авторской программы внеурочной деятельности учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2014 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» во внеурочной деятельности для учащихся 6 классов по своему содержательному наполнению ориентируется на обучение школьников правилам и элементам игры «баскетбол» и на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Программа «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно метапредметными и предметными результатами.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует требованиям ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6 классов. Рассчитана на 35 учебных недель и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Баскетбол. Техническая подготовка	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3	Общефизическая подготовка	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6
4	Специально физическая подготовка	5	https://resh.edu.ru/subject/9/6
5	Подвижные и спортивные игры	8	https://resh.edu.ru/subject/9/6
6	Контрольные испытания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6
	Итого	34	

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола
- Учебно-тренировочные игры

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем.	Ко л- во час	Дата проведения						Вид деятельно
			6А		6Б		6В		
			План.	Факт.	План.	Факт.	План.	Факт.	
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	1	01.09. 2023		04.09. 2023		05.09. 2023		Познава тельная
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры.	1	08.09. 2023		11.09. 2023		12.09. 2023		Игровая

	Эстафеты с элементами баскетбола.								
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	1	15.09.2023		18.09.2023		19.09.2023		Познавательная
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	1	22.09.2023		25.09.2023		26.09.2023		Игровая
5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	1	29.09.2023		02.10.2023		03.09.2023		Игровая
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля мяча в движении. Броски с места.	1	06.10.2023		09.10.2023		10.10.2023		Игровая
7	Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	1	13.10.2023		16.10.2023		17.10.2023		Познавательная
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.	1	20.10.2023		23.10.2023		24.10.2023		Игровая
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	27.10.2023		13.11.2023		07.11.2023		Игровая
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.	1	10.11.2023		20.11.2023		14.11.2023		Познавательная
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.	1	17.11.2023		27.11.2023		21.11.2023		Познавательная
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	24.11.2023		04.12.2023		28.11.2023		Игровая
13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	1	01.12.2023		11.12.2023		05.12.2023		Игровая
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	08.12.2023		18.12.2023		12.12.2023		Игровая
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	1	15.12.2023		25.12.2023		19.12.2023		Игровая

16	Передачи двумя руками снизу. Противодавление ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	1	22.12.2023		15.01.2024		26.12.2023		Игровая
17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.	1	29.12.2023		22.01.2024		16.01.2024		Игровая
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	1	12.01.2024		29.01.2024		23.01.2024		Игровая
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока.	1	19.01.2024		05.02.2024		30.01.2024		Игровая
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.	1	26.01.2024		12.02.2024		06.02.2024		Игровая
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	1	02.02.2024		19.02.2024		13.02.2024		Игровая
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	1	09.02.2024		26.02.2024		20.02.2024		Игровая
23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	1	16.02.2024		04.03.2024		27.02.2024		Игровая
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	1	23.02.2024		11.03.2024		05.03.2024		Игровая
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.	1	01.03.2024		18.03.2024		12.03.2024		Игровая
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.	1	08.03.2024		01.04.2024		19.03.2024		Игровая
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.	1	15.03.2024		08.04.2024		02.04.2024		Игровая
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	1	22.03.2024		15.04.2024		09.04.2024		Игровая
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	1	05.04.2024		22.04.2024		16.04.2024		Игровая
30	ОРУ. Разновидность прыжков,	1	12.04.				23.04.		Игровая

	подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.		2024		06.05.2024		2024		
31	ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	1	19.04.2024				07.05.2024		Игровая
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.	1	26.04.2024		13.05.2024		14.05.2024		Познавательная
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	1	03.05.2024						Игровая
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках	1	17.05.2024		20.05.2024		21.05.2024		Игровая
35	Соревнования по стрит-болу	1	24.05.2024						Игровая
	Итого:		35						

Планируемые результаты освоения программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 60м с высокого старта (с)	10.0	10.4
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек	25	22
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	16
4	Прыжок вверх с места (см)	30	28
5	Прыжок в длину с места (см)	175	165
6	Челночный бег 3*10м	8,5	8,9

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

Лист внесения изменений
в рабочую программу внеурочной деятельности
«Оранжевый мяч»
в разделе «Календарно тематическое планирование»
на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора
_____ Н.В.Задорожня
28 .08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС:
_____ Л.Е. Линкина
(протокол 28.08.2023г.№1)